

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
3		4	Cigrons saltats amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet) Seitó a l'andalusa casolà Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral	5	Patata xafada amb bròquil Estofat de carn magra a la jardineria Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral	6	Espaguetis a la italiana Truita de pernil dolç casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral	7	Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) Pollastre al forn amb poma Patata dau logurt i Pa Integral
10		11		12		13		14	
Sopa de gallina (nap, xirivia) amb arròs Lluç al forn Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral		Crema de porros, patata i ceba amb oli d'alfàbrega Pollastre rostit Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral		Cigrons estofats amb verdures Bunyols de bacallà al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral		Mongeta verda amb patata Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor Fruita variada i Pa Integral		Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de seques i ceba casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral	
17		18		19		20		21	
Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) Truita de patates casolana Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral		Crema de verdures (carabassó, pastanaga, ceba) Cigrons a la catalana (tomàquet, ceba, ou) Fruita variada i Pa Integral		Espaguetis integrals amb salsa d'espinacs (ceba i espinacs) Mandonguilles de vedella a la jardineria (pebrot, tomàquet, bolets) Fruita variada i Pa Integral		Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, pèsols) Suquet de cues de rap (tomàquet, ceba, pastanaga) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral		Patates estofades amb verdures (pebrot, ceba, pèsols) Contracuixa de pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral	
24		25		26		27		28	
Arròs integral 3 delícies amb oli d'alfàbrega (pèsol, pastanaga, blat de moro) Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral		Patata xafada amb bròquil Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) Fruita variada i Pa Integral		Crema de carabassa, patata i ceba Estofat de gall dindi a la jardineria (pebrot, pastanaga, ceba) Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral		Sopa de brou (nap, xirivia) amb pistons Estofat de sípia amb patata Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral		Cigrons a la jardineria (pebrot, ceba, pastanaga) Truita de formatge casolana Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral	

mediterrànea

ALIMENTACIÓ INTEGRATIVA EN EL TEU DIA A DIA

En què consisteix?

L'alimentació integrativa considera la salut des d'un punt de vista global, tenint en compte diversos factors com l'alimentació, l'estil de vida, les emocions, l'entorn i les relacions socials. Busca nodrir el cos i la ment per promoure un benestar global.



**ESCANEA EL NOSTRE QR
O CLICA AQUÍ
PER DESCOBRIR
CADA PUNT!**

PREPARA'T PER
**2ª EDICIÓ
PETITS XEFS**



SI HAS MENJAT...

PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + CARN.....
PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + PEIX.....
PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + OU.....
VERDURES + CARN.....
VERDURES + PEIX.....
VERDURES + OU.....
FRUITES/ LÁCTICS.....

...HAURIES DE SOPAR

VERDURES + PEIX/ OU/ LLEGUMS
VERDURES + CARN / OU/ LLEGUMS
VERDURES + PEIX/ CARN / LLEGUMS
PASTA / ARRÒS/ PATATA / LLEGUMS+ PEIX/ OU
PASTA / ARRÒS/ PATATA / LLEGUMS+ CARN / OU
PASTA / ARRÒS/ PATATA / LLEGUMS+ PEIX/ CARN
FRUITES / LÁCTICS

OBSERVACIONS:

.....

.....



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

mediterránea
EDUCACIÓN